

# ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

## СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТОК ВИЩОГО ПЕДАГОГІЧНОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

**Оксьом П., Бережна Л., Шматкова А.**

Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка

**Анотація.** В статті розглянуто проблему ставлення студенток вищого педагогічного навчального закладу до занять фізичною культурою та виявлені фактори, що впливають на рухову активність студенток.

**Ключові слова:** рухова активність, фізичне здоров'я.

**Постановка проблеми.** Процеси державотворення в Україні нерозривно пов'язані з духовним відродженням нації, її ментальності, національної самосвідомості й охоплюють усі сфери життя українського суспільства. Однак передусім це стосується освітньої галузі, яка найтісніше пов'язана з формуванням і розвитком особистості. За роки незалежності зазнали кардинальних змін зміст, система освіти та її структура, методичні засади, відбувся відхід від заідеологізованих трафаретних понять та підходів, які були в радянській педагогіці й фактично унеможливлювали творчий підхід до вирішення проблем навчально-виховного процесу [1, 6].

В українській освіті сьогодні проголошується принцип варіативності, який дає можливість втілювати й контролювати педагогічний процес за різними моделями. У цьому напрямі йде й прогрес освіти: розробка різних варіантів її змісту, наукова розробка і практичне обґрунтування нових ідей і технологій. Зміст освіти збагачується процесуальними вміннями, розвитком здібностей оперування інформацією, умінням творчо вирішувати проблеми.

Фізичне виховання і спорт у навчальних закладах різного рівня є невід'ємною складовою формування загальної та професійної культури особистості згідно з вимогами сьогодення, збереження та зміцнення здоров'я, організації та забезпечення здорового способу життя, підвищення фізичних і функціональних можливостей організму людини, створення умов для подовження активного творчого дозволіття особистості [4].

Актуальність формування фізичної культури особистості студента викликана багатьма факторами, серед яких, зокрема науково-технічний процес і різке зниження фізичних зусиль та рухової активності людини. У той же час, сучасне суспільство висуває вимоги до широкої загальної культури й освіченості майбутнього спеціаліста, що є важли-

вими показниками оцінки його готовності до професійної і соціальної діяльності [3, 8].

Особливого значення набуває зараз оптимальне впровадження фізичної культури в навчальний процес, коли несприятлива економічна обстановка, інші стресогенні фактори негативно впливають на організм молоді людини, яка змушена в умовах постійної економічної та політичної нестабільності, не сформованості чітких правових засад функціонування держави витримувати значні психофізичні навантаження різного напрямку. Реформа вищої школи спрямована на доведення змісту вищої освіти в Україні до світових стандартів, значно змінила організацію навчання у вищих навчальних закладах, призвела до її інтенсифікації. Це може негативно впливати на здоров'я студентів, адже окрім цього відзначається загальне погіршення стану здоров'я населення України в останнє десятиріччя, пов'язане з негативним впливом соціально-економічних чинників [9].

Удосконалення навчально-виховного процесу з фізичного виховання у вищих навчальних закладах повинно ґрунтуватися, в першу чергу, реальним станом фізичного розвитку й фізичної підготовленості студентів. Проте, як показують наукові дослідження, у студентів, які вступили на перший курс вищих навчальних закладів, визначається низька фізична підготовленість. Порівнюючи середні результати, які визначають розвиток основних фізичних якостей, з вимогами нормативів для абітурієнтів, з'ясувалося, що 28% обстежених абітурієнтів не виконують навіть мінімальних вимог, які характеризують швидкість; близько 18% — вимог до вправ, які характеризують витривалість і силу [7].

Низький та нижче середнього рівні фізичного здоров'я виявлено в 75% дівчат. За результатами досліджень низький рівень фізичного стану спос-

терігається у 22% студентів, середній — 51%, вище середнього — 20% і високий — 6%. Досліджено, що понад 45% не виконують нормативи з швидкісно-силових якостей, м'язової сили та спритності; 12—15% — з інших видів вправ; 28—34% студентів на третьому курсі і 20—25% на четвертому курсі не можуть виконати нормативні вимоги Державних тестів [2, 5, 7].

Навчально-виховний процес у вищих закладах освіти підпорядковується певним законам, закономірностям та принципам. Оскільки процес навчання є взаємодією викладача й студента, то, відповідно до положень сучасної педагогіки, головне завдання у вищому закладі освіти полягає в перетворенні студента з пасивного об'єкта навчання і виховання на активного суб'єкта. Тому активізація студентів у процесі навчання, зокрема фізичного виховання, зведена до принципу дидактики.

Виконання навчальних завдань здійснюється під впливом певних стимулів, спонукань, які виступають у ролі рушійних сил навчальної діяльності студентів. Такими спонукальними силами є потреби, інтереси, переконання, ідеали, ціннісні орієнтації студентів. Вони утворюють мотиваційну сферу навчальної діяльності молоді [10].

**Метою** нашого дослідження було виявлення ставлення студенток вищого педагогічного навчального закладу до занять фізичною культурою і спортом та факторів, що впливають на рухову активність студенток.

Для досягнення поставленої мети були використані такі **методи дослідження**: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, опитування в формі анкетування, методи математичної статистики.

**Методика**: для виявлення ставлення студенток до фізичного виховання і спорту проводилось опитування в формі анкетування. Анкета складалась із 29 питань. У дослідженні взяли участь 122 студентки 1—4 курсів Сумського державного педагогічного університету ім. А.С. Макаренка.

У процесі дослідження нами вивчалися інтереси та мотивація студенток, що дало змогу виявити прагнення дівчат, недоліки в організації навчально-виховного процесу, сформувати певні заходи для поліпшення фізичного виховання у вищих закладах освіти.

**Результати досліджень.** Результати анкетування свідчать, що рівень інтересу студенток до фізичного виховання невисокий і знижується у процесі навчання (табл. 1).

Найвищий рівень інтересу студенток до фізичного виховання і спорту відзначається на першому і другому курсах навчання. 25,0% дівчат першого курсу і 23,7% — другого мають високий інтерес до фізичного виховання і спорту, 35,6% і 39,4% — середній. На старших курсах навчання інтерес до виконання фізичних вправ знижується. 5,2% сту-

Таблиця 1

Інтерес студенток до фізичного виховання і спорту, %

Рівень інтересу	Курс навчання			
	1	2	3	4
Високий	25,3	23,7	18,1	14,6
Середній	35,6	39,4	35,3	34,7
Низький	34,4	30,1	42,2	39,4
Інтерес відсутній	3,2	5,2	2,3	6,1
Негативне ставлення	1,5	1,6	2,1	5,2

дентів четвертого курсу негативно ставляться до фізичної культури.

Низький інтерес дівчат до фізичної культури і спорту, на нашу думку, пояснюється невисоким рівнем фізкультурної освіченості майбутніх фахівців, слабким організаційно-методичним та матеріально-технічним забезпеченням навчального процесу, недоліками в організації фізичного виховання у вузі, недооцінкою важливості цього напрямку роботи викладачами.

Зважаючи на те, що оздоровча й спортивна діяльність студенток визначається мотивацією, нами вивчалися мотиви фізичного виховання дівчат.

Аналіз результатів анкетування показав: на перше місце студентки ставлять мотив відвідування занять із фізичного виховання — прагнення зміцнити здоров'я (перше рангове місце протягом навчання) (табл. 2).

Таблиця 2

Мотиви відвідування занять з фізичного виховання, ранг

Назва мотиву	Курс навчання			
	1	2	3	4
Покращити будову тіла	2	2	2	2
Зміцнити здоров'я	1	1	1	1
Підвищити фізичну підготовленість	3	3	3	4
Оволодіти технікою видів спорту	4	4	5	5
Прагнення уникнути неприємностей у зв'язку з пропусками занять	5	5	4	3
Інтерес до особистості викладача як до фахівця, ученого	6	6	6	6

Можна припустити, що дівчата цілком об'єктивно оцінюють стан свого здоров'я. Їм відомо, що виконання фізичних вправ сприяє зміцненню здоров'я. Тому студентки відвідують заняття з фізичного виховання саме з цією метою.

На другому місці знаходиться мотив покращення будови тіла. Студентки здебільшого виконують фізичні вправи для зменшення маси тіла, корекції

окружностей частин тіла. Цей естетичний мотив може бути, на нашу думку, важливим чинником фізичного виховання дівчат.

Третю, четверту й п'яту рангову позицію займають мотиви підвищити фізичну підготовленість, оволодіти технікою видів спорту та прагнення уникнути неприємностей у зв'язку з пропусками занять. Високе місце мотиву — прагнення уникнути неприємностей у зв'язку з пропусками занять вказує на низький пізнавальний інтерес студенток у процесі фізичного виховання, в деякій мірі «відбуванні» занять з цієї дисципліни.

На останньому місці знаходиться мотив — інтерес до особистості викладача як до фахівця, вченого. Очевидно, що частина викладачів фізичного виховання не повною мірою відповідають зразкам фахівця.

На пізнавальну активність студенток впливають різноманітні фактори. Результати анкетування свідчать, що основним фактором який негативно впливає на ставлення студенток до фізичного виховання і спорту є брак вільного часу (табл. 3)

Таблиця 3

Фактори впливу на рухову активність студенток, ранг

Фактори	Курс навчання			
	1	2	3	4
Відсутність вільного часу	1	1	1	1
Великий обсяг навчальної роботи	2	2	3	3
Відсутність спортивної бази й потрібних секцій	3	3	2	2
Поганий стан здоров'я, втома	4	4	4	4

У студенток перших і других курсів ще не сформовані навички раціональної організації самостійної роботи. Тому друге й третє рангове місця посіли такі фактори: великий обсяг навчальної роботи і відсутність спортивної бази та спортивних секцій. Четверте рангове місце — поганий стан здоров'я і втома.

Значний обсяг навчального навантаження (навчальні плани 1—2-х курсів, як правило, перевантажені), відмінності навчального процесу вузу від школи (лекційна форма занять, нові системи контролю й анкетування) призводять до відчуття великого навантаження. Ці труднощі можна успішно долати при раціональній організації своєї діяльності.

У студенток третього і четвертого курсів навчання відбувається деяка зміна факторів впливу на фізичне виховання. На першому місці «відсутність вільного часу». На другому — «відсутність спортивної бази і потрібних секцій», на третьому — «великий обсяг навчальної роботи» і на четвертому місці — фактор «поганий стан здоров'я і втома».

У процесі дослідження з'ясувалося, що лише 28,6% студенток систематично займаються фізичними вправами (крім обов'язкових занять),

33,4% — зрідка. Інші взагалі не займаються фізичними вправами для поліпшення стану організму. Отже, можна вважати, що понад половини опитаних не турбуються про свій фізичний стан. Ці дані частково підтверджуються відповідями студенток на запитання: «Чи можна вважати культурною людиною того, хто не турбуються про свій фізичний стан?», «Чи хвилює вас оцінка, яку оточуючі дають вашому фізичному розвитку й здоров'ю?». На думку 14,8% студенток, людину, яка не турбуються про свій фізичний стан, не можна вважати культурною людиною. Для 22,5% респондентів рівень фізичного розвитку не є складовою частиною культури людини, а 53,0% опитаних не змогли відповісти на це запитання. Відповідно до такого стану лише 38,04% дівчат хвилює оцінка, яку дають оточуючі їхньому фізичному розвитку і здоров'ю. Більшість студенток (43,7%) мало звертають увагу на таку оцінку, а 21,4% — взагалі не хвилюють ці питання. У процесі навчання у вузі 19,1 % студенток відмічають значні позитивні зрушення своєї фізичної підготовленості; 37,6% — вказали на незначні досягнення.

Результати анкетування свідчать, що найбільше інформації про фізичне виховання і спорт студентки отримують із телебачення. Друге рангове місце займає преса (табл. 4). Отже, переважну більшість відомостей про фізичну культуру студентки отримують від засобів масової інформації. Значне місце для фізкультурної освіченості дівчат займають викладачі фізичного виховання. Найменше інформації про фізичну культуру студентки отримують із спеціальної літератури, зустрічей з відомими спортсменами та фахівцями фізичного виховання і спорту.

Таблиця 4

Джерела інформації студенток про фізичне виховання і спорт, ранг

Показники	Курс навчання			
	1	2	3	4
Зустрічі із відомими спортсменами	7	7	6	5
Зустріч з фахівцями з фізичного виховання	8	8	8	8
Масові спортивні заходи	4	4	3	3
Викладачі фізичного виховання	3	3	4	4
Тренер	5	5	5	7
Телебачення	1	1	1	1
Преса	2	2	2	2
Спеціальна спортивна література	6	6	7	6

**Висновки.** Найвищий рівень інтересу студенток до фізичного виховання і спорту спостерігається на першому і другому курсах навчання. 25,3% дів-

чат першого курсу і 23,7% — другого мають високий інтерес до фізичного виховання і спорту, 35,6% і 39,4% — середній. На старших курсах навчання інтерес до виконання фізичних вправ знижується. 5,2% студентів четвертого курсу негативно ставляться до фізичної культури. На ставлення дівчат до фізичного виховання і спорту впливають такі чинники: слабка фізична підготовка, що передувала вступу до ВНЗ, великий обсяг навчальної роботи, нестача вільного часу.

Результати анкетування показали, що ставлення студенток до фізичного виховання можна поліпшити за умов розвитку матеріальної бази, вдосконалення навчального процесу і змісту занять, підвищення емоційного рівня занять. Поряд з цим, важливо зазначити, що ефективність цих засобів буде вищою в разі застосування у процесі фізичного виховання індивідуального підходу залежно від психофізичних особливостей студенток.

### Список літератури

1. Антікова В.А. Оптимізація фізичного виховання у вищих навчальних закладах // Матер. II всеукр. наук.-практ. конф. «Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні». — К., Луцьк: Вежа. — 1996. — С. 209—213.
2. Бекас О.О. Рівень фізичного стану молоді 12—24 років і його залежність від фізичної активності // Фізіологічний журнал НАН України. — 2002. — № 2. — С. 170.
3. Брехман И.И. Валеология — наука о здоровье. — М.: Физкульт и спорт, 1990. — 206 с.
4. Граевская Н.Д. Спорт и здоровье // Теория и практика физической культуры. — 1996. — №4. — С. 49—54.
5. Державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України / За ред. М.Д. Зубалія. — К., 1997. — 36 с.
6. Домашенко А.В. Організаційно-педагогічні засади системи фізичного виховання студентської молоді України: Автореф. дис. ... канд наук з фіз. вих і спорту: 24.00.02 / Львівський інститут фізичної культури. — Львів, 2003. — 20 с.
7. Дрозд О.В. Фізичний стан студентської молоді західного регіону України та його корекція засобами фізичного виховання: Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / Волинський державний університет імені Лесі Українки. — Луцьк, 1998. — 17 с.
8. Дубогай А.Д. Управлять здоровьем смолodu. — К.: Молодь, 1985. — 112 с.
9. Кириченко Т.Г. Формування здорового способу життя студентів педагогічного вузу в процесі фізичного виховання: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. — К., 1998. — 16 с.
10. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. — СПб.: Питер, 2002. — 512 с. ил. (Серия «Мастера психологии»).

Надійшла до редакції 21.08.2007

**Оксом П., Бережная Л., Шматкова А.** Отношение студенток высшего педагогического учебного заведения к физическому воспитанию.

В статье рассмотрена проблема отношения студенток высшего педагогического учебного заведения к занятиям физической культурой и выявлены факторы, что влияют на двигательную активность студенток.

**Ключевые слова:** двигательная активность, физическое здоровье.

**Oksom P., Berezhnaya L., Shmatkova A.** Attitude of students high pedagogical educational establishment to physical education.

In article a problem is considered of relation of students of higher pedagogical educational establishment to engaged in the physical culture and factors, that affect motive activity of students.

**Keywords:** motive activity, physical health.

### Нова книга

**Сергієнко Л.П.**

**С32**

Практикум з теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. — Харків: «ОБС», 2007. — 271 с. ISBN 966-7858-47-2.

У навчальному посібнику викладено зміст практикуму з теорії і методики фізичного виховання та робочої навчальної програми. У практикумі наведено короткий зміст лекцій. Фактично це конспекти лекцій, які особливо потрібні студентам заочного відділення та тим, хто навчається дистанційно. На практично-семінарських заняттях студенти можуть розв'язувати педагогічні завдання, проблемні ситуації, дидактичні і психологічні тести. Навчальний посібник доцільно використовувати при підготовці до семінарських занять, заліків та іспитів.

Навчальний посібник може бути корисним для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. Може використовуватись в навчальному процесі студентів середніх навчальних закладів фізичної культури, училищ і коледжів, у роботі вчителів фізичної культури.

